

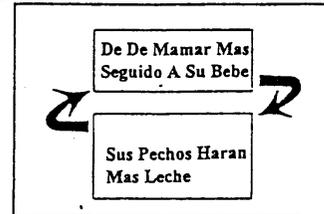
Lo Básico de dar Pecho: Las Primeras Seis Semanas



Como hacer leche

Entre mas de pecho, mas leche tendra. El tamaño de sus pechos no tienen nada que ver con su habilidad de hacer leche. Si usted piensa que no tiene bastante leche, de pecho mas seguido, y por mas largo tiempo para que su cantidad aumente.

El primer liquido, grueso y amarillo que sus pechos hacen se llama "calostro". Esto ayuda a proteger a su bebé de infecciones. Cuando su leche le vaje, usualmente de 2-6 dias despues de sanar, se mirara delgada y aguada y podra tener un color amarillento o azulado. Esto es el mejor alimento para su bebé.



Sus pechos se inflamaran cuando su leche le venga. Esto se le retirara como en la segunda semana. Eso no significa que este perdiendo la leche. Dele de mamar a su bebé cada vez que el quiera. Usted tendra bastante leche otra vez para darle de mamar como a la hora a dos horas, aunque usted no la sienta o mire.

Evite seguir un horario, para dar pecho, y ofreciendole formula o agua a su bebé. Esto puede causarle a su cuerpo que haga menos leche. Tome bastantes liquidos, coma saludablemente, y descansa bien. Consulte a su medico si esta tomando medicinas.

Como Saber Si Su Leche Le Ha "Bajado"



Para ayudar a que su leche "Baje", pongase mas comoda cuando de pecho.

Señas de que su leche a "bajado" a sus pezones para que su bebé pueda mamar, incluyen:

- ✓ Unas cosquillitas en sus pechos despues de que hiaga empesado a dar pecho.
- ✓ Gotear del otro seno cuando esta dando pecho.
- ✓ Un cambio en el modo de tragar de su bebé, despues de que el este mamando.

La Inquietud y Etapas de Crecimiento de su Bebé



Muchos bebés son inquietos en la tardesita. Esto no se debe a que el tenga hambre, el pañal mojado, o algo que usted pueda remediar. No se debe a que usted tenga poca leche, o a que algo este mal con su leche. Trate de no desanimarse, si usted tiene un bebé inquieto. Consuelelo lo mejor que pueda.

Para muchas mamás que dan pecho, la segunda semana es muy pesada. Pueda y su bebé pase por una etapa de crecimiento, tenga mas hambre, y esta mas inquieto. Sus pechos puedan regresar a su tamaño normal. Esto es normal su cantidad de leche esta bien. Deje que su bebé mame seguido. Despues de 2 dias, la cantidad de su leche aumentara. Dar pecho, se hara mas facil para usted y su bebé.

Como a las 4-6 semanas, 3 meses y de 5-6 meses de edad, su bebé posiblemente y tendra periodos de crecimiento, tendra mas hambre y necesitara mas leche.

Usted Puede Prevenir Problemas Comunes

Goteando: Casi todas las nuevas mamás gotean. Con el tiempo goteará menos. Hasta entonces:

- * Cuando de pecho, apriete suavemente su otro pecho para parar el goteo.
- * Use cojincitos para los pechos, pañuelos de algodón, o hágase unos de algodón limpio y suave.
- * El uso de tazas para el pecho o leche le causará que gotee más y que se sienta adolorida.

Pezones Adoloridos: Al sentirse adolorida al empezar a dar pecho es común pero no normal.

- * Cambie la posición de dar pecho: siéntese, acuestese, coloque su bebé como si fuera una pelota de fútbol.
- * Asegúrese que su bebé tenga todo el pezón y mucho de la parte café del alrededor del pezón en su boquita.
- * Termine de dar pecho poniendo su dedo en la esquina de su boquita.
- * Deje que sus pezones se sequen al aire libre.

Si está muy adolorida, comience con el lado que le duela menos. Para mayor comodidad póngase hielo en los pezones antes de dar pecho y leche de sus pechos después de terminar. Déjelos que se sequen al aire libre. Llame a la clínica por ayuda si sigue adolorida.

Pechos llenos, Incomodos: Es normal que haya algo de inflamación en sus pechos, en las primeras semanas. Sin embargo si la leche se acumula en sus pechos, estos se sentirán incómodamente llenos, duros, o calentitos al tocarlos. Esto se llama "golpe de leche". Para prevenir esto:

- * Asegúrese de que el bebé tenga todo el pezón y mucha de la parte café del alrededor del pezón en su boquita.
- * De pecho cada vez y él quiera (cuando menos 8-12 veces al día), usando los dos lados.
- * De pecho de noche y día.

Si usted tiene "golpe de leche" siga los pasos de arriba. También póngase una toallita tibia en sus pechos, o dese un baño con agua tibia. Masaje sus pechos suavemente, para sacar un poco de leche antes de dar pecho. Comience dando pecho con el lado que está más lleno. Si sus pechos se ponen rojos y tiernitos, y usted tiene fiebre llame a su doctor.

Acomodando a su bebé correctamente en su pecho, y dándole de mamar de 8-12 veces al día, pueden prevenir muchos problemas.

A Quien Pedirle Ayuda

Cuidando a un bebé que requiere mucha atención, no es fácil. Usted probablemente se sienta cansada y llena de dudas. Estoy haciendo las cosas bien, para mi bebé? Tengo suficiente leche? Puedo aguantar esto? Hablando con sus amistades y familia acerca de sus experiencias, durante las primeras semanas en casa puede darle más valor. A quien llamará usted?

- ✓ A su mamá, tía, o hermana, quien disfrutaron dar pecho a sus hijos.
- ✓ Su amiga que dio pecho y lo disfrutó.
- ✓ A los empleados de WIC, teléfono:
- ✓ A la mujer que conoció en la agencia de WIC, o en las clases de liga de leche, quien hayan disfrutado al dar pecho a sus bebés.
- ✓ A su doctor

Su meta/Notas:

